gsk

بڑھائے دودھ کی طاقت
Horlicks
ہورلیکس
Nourishing Malt Drink
CHOCOLATE FLAVOUR
چاکلیٹ

Horlicks

Make the right choice

- Entry to the exhibition is FREE.
- Students are encouraged to complete assessment forms which are available from our offices.
- IELTS testing is conducted by AEO throughout the year.
- Students will need to do the IELTS (International English Language Testing System) test.
- Students are advised to bring their original documents and three sets of photocopies.
- Parents are encouraged to accompany the students & provide sponsorship details.
- IELTS preparation classes are available at Karachi & Lahore
- All students will need to demonstrate a good academic background, a sound command over the English Language and the required Financial Support from their parents.

EXHIBITIONS / INTERVIEWS

LOCATION	DATE	TIMINGS	VENUE
Lahore	24th Aug 2015	10:30am to 6pm	PC Hotel-Lahore
	25th Aug 2015	10am to 1pm	AEO-Lahore
Islamabad	27th Aug 2015	10:30am to 6pm	Serena-Islamabad
	28th Aug 2015	10am to 1pm	AEO-Islamabad
Multan	29th Aug 2015	10:30am to 4pm	Ramada Hotel-Multan
Karachi	30th Aug 2015	11:15am to 6pm	Marriott-Karachi
	31st Aug 2015	10am to 1pm	AEO-Karachi
Faisalabad	30th Aug 2015	10:30am to 4pm	Hotel One-Faisalabad
Peshawar	30th Aug 2015	10:30am to 4pm	PC Hotel-Peshawar

The University of Melbourne
CRICOS Provider No. 00116K

University of Canberra
CRICOS Provider No. 00212K

The University of New South Wales
CRICOS Provider No. 00098G

University of Wollongong
CRICOS Provider No. 00102E

Griffith University
CRICOS Provider No. 00233E

UTS
University of Technology, Sydney
CRICOS Provider No. 00099F

La Trobe University
CRICOS Provider No. 00115M

Deakin University
CRICOS Provider No. 00113B

Edith Cowan University
CRICOS Provider No. 00279B

qibt
Queensland Institute of Business and Technology
CRICOS Provider No. 01737F

UTS:INSEARCH
UTS: Insearch
CRICOS Provider No. 00099F

Curtin University
CRICOS Provider No. 00301J (WA), 02637B (NSW)

DEAKIN COLLEGE
Deakin College
CRICOS Provider No. 01590J

pibt
Perth Institute of Business and Technology
CRICOS Provider No. 01312J

navitas
UK.USA.CANADA

Swinburne University of Technology
CRICOS Provider No. 00111D

Curtin College
Curtin College
CRICOS Provider No. 02042G (WA)

MACQUARIE University
Macquarie University
CRICOS Provider No. 00002J

AEO Now Also Offers IELTS for UKVI & IELTS LIFE SKILLS

- Global Education Specialists
- IELTS Test Centre
- IELTS for UKVI
- IELTS Life Skills

AEO Islamabad
190-A, St.10, E-7.
Tel: 051-265 4327,265 4157
Mob: 0300/0301-8567776

AEO Lahore
24-E, Zaman Park.
Tel: 042-3627 8936,042-3628 6444
Mob: 0300/0301-4880804

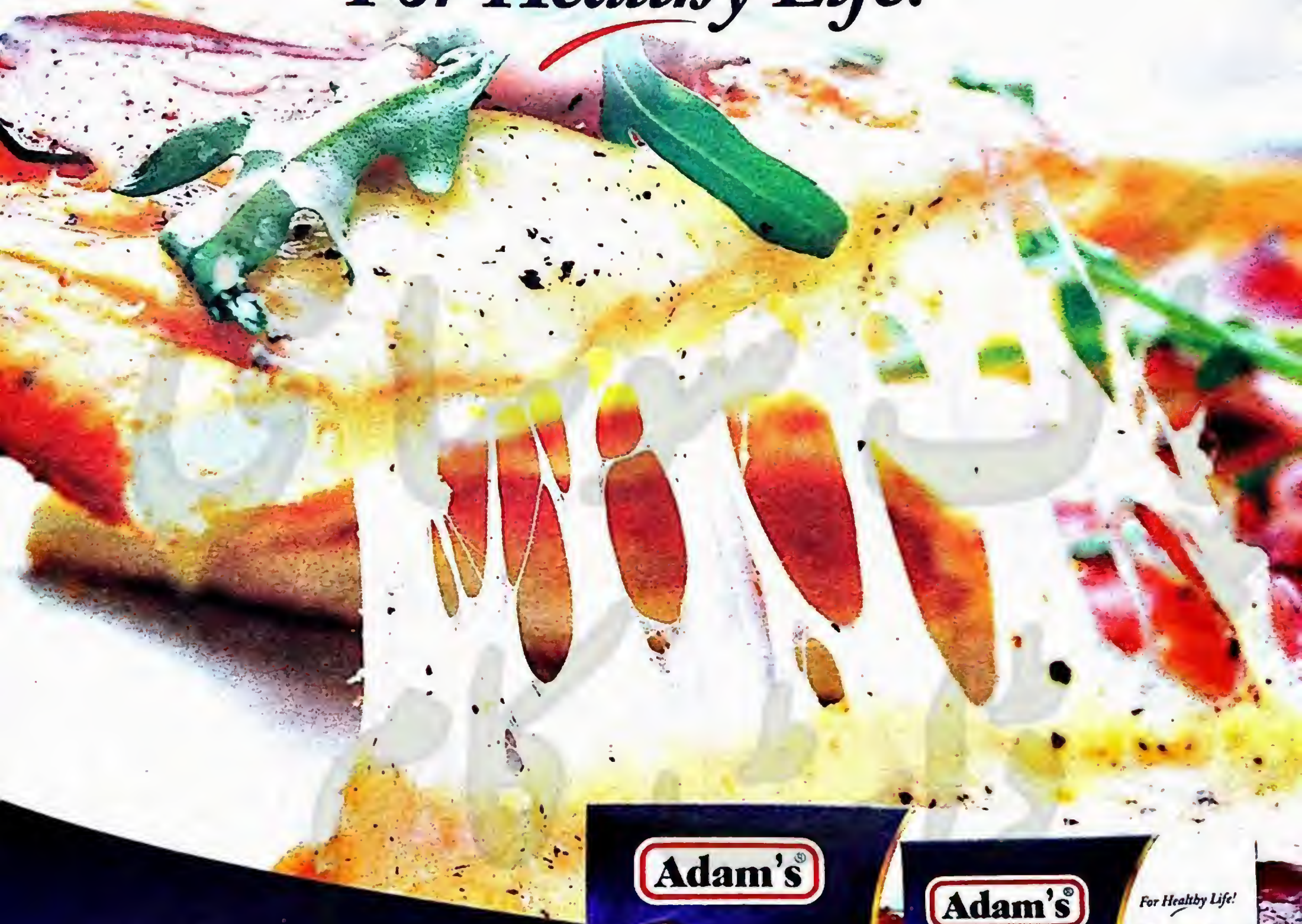
AEO Karachi
C-151, Block 2, Clifton.
Tel: 021-3587 9645-7
Mob: 0302-8264264

UAN: 111-236-000 | www.aeo.com.pk | www.facebook.com/AEO.pk

Download Now

Available on Google Play App Store

Channel 7

WWW.PAKSOCIETY.COM
MASALA
TV FOOD MAG
HUM
مصالحہ
Volume 7 - Issue 73 August 2015
Content
39 > Chaska Pakanay Ka
چسکا پکانے کا
45 > Tarka
تڑکا
53 > Chef At Home
شیف ایٹ ہوم
59 > Food Diaries
فوڈ ڈائریز
65 > Lively Weekends
لائیولی ویک اینڈز
81 > City News
سٹی نیوز
15 > Editorial
اداریہ
16 > Masala Article
آئس کریم کا انتخاب، شخصیت کو ظاہر کرسکتا ہے
19 > Masala Science
سائنس اور صحت
21 > Handi
ہانڈی
27 > Dawat
دعوت
33 > Masala Mornings
مصالحہ مارننگز
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

ہر سال ہم 14 اگست کو یوم آزادی پاکستان مناتے ہیں' جب چار جانب سبز ہلالی پرچم لہراتے ہیں' فضاؤں میں قومی نغمے گونجتے ہیں' چہرے خوشی سے دمکتے ہیں' اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی موجود ہیں وہاں وہاں آزادی کے حوالے سے منعقدہ رنگارنگ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ اس موقع پر وطن سے محبت کا جذبہ ہر چیز پر غالب آ کر یہ ثابت کرتا ہے کہ اختلافات اور شکایات کے باوجود ہم ایک ہیں۔

آزادی کے 69 برس گزرنے کے باوجود ہم تعلیم وصحت' روزگار اور بنیادی سہولتوں میں پڑوسی ممالک سے پیچھے ہیں تاہم' ہم نے کچھوے کی چال چلنے کے باوجود ایٹمی قوت سمیت بہت کچھ حاصل بھی کیا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ قوم میں یہ احساس زیاں موجود ہے کہ اس نے اپنے وقت کو درست طور پر استعمال نہیں کیا' اپنے وسائل بروئے کار لانے میں تساہل سے کام لیا' اپنی غلطیوں کی بروقت اصلاح نہیں کی۔ اسی احساس کا تقاضا ہے کہ ہم اپنی غلطیوں' کوتاہیوں اور فروگزاشتوں کے ازالے پر نہ صرف توجہ دیں بلکہ مسائل کا ادراک کریں' آزمائشوں کی شدت کو محسوس کریں اور وطن عزیز کے ہر فرد کو ساتھ لے کر اصلاح احوال کی طرف قدم بڑھائیں۔ یہ وہ وقت ہے جب ہمیں سچائی اور دیانتداری کے ساتھ اپنا محاسبہ کرتے ہوئے غلطیوں کی تلافی پر توجہ دینی چاہئے۔ بلاشبہ ہمیں بہت سے اندرونی و بیرونی آزمائشوں کا سامنا ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ مسائل کا حل نکل آتا ہے اگر عزم وارادہ مضبوط ہو' تو قوموں کی زندگی میں آزادی کا دن' عزم نو کو پختہ ارادوں میں تبدیل کرنے کے لئے آتا ہے۔ آیئے ہم اور آپ مل کر عہد کرتے ہیں کہ اس یوم آزادی ہم اپنے پاکستانی ہونے کا حق ادا کریں گے' دوسروں پر انحصار کرنے کے بجائے ''ہم کیا کر سکتے ہیں'' کی سوچ کے تحت وطن عزیز کی تعمیر وترقی کے لئے فعال ہوں گے۔

پاکستان میں برسات کا باقاعدہ ایک موسم ہوتا ہے جسے مون سون کہا جاتا ہے۔ اس موسم کا اپنا الگ مزہ' رسم و رواج اور پکوان ہیں جس میں بیسن کی روٹی' سرسوں کا ساگ' سموسے اور پکوڑوں کی بہار آجاتی ہے' تاہم طبی ماہرین بارشوں کے دوران کھانے پینے میں احتیاط کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس موسم میں پانی اُبال کر پئیں' پھل اور سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں اور بازار کی بنی ہوئی اشیاء کھانے سے گریز کریں ورنہ ہیضہ' دست اور قے سمیت پیٹ کے دیگر امراض میں مبتلا ہونے کے خدشات بڑھ سکتے ہیں۔ تو پھر موسم کا لطف لیں لیکن احتیاطی تدابیر کے ساتھ۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv

آئس کریم کا انتخاب، شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہن میں بس جاتے ہیں اور یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے

کیا آپ کو ٹھنڈی، میٹھی اور مزے دار آئس کریم پسند ہے؟
99 فیصد لوگوں کا جواب ''ہاں'' میں ہی ہوگا کیوں کہ آئس کریم ایک ایسی مزے دار چیز ہے جسے ہر کوئی پسند کرتا ہے، البتہ مختلف لوگ مختلف ذائقوں کی آئس کریم پسند کرتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ دراصل ہم لاشعوری طور پر اپنی شخصیت کے مطابق آئس کریم کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اپنی آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہنوں میں بس جاتے ہیں اور اُن کی یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے۔ ماہرین نے آئس کریم اور اُن کے ذائقوں کی پسندیدگی اور انسانی شخصیت کے بارے میں ایک نہایت مزے دار تحقیق کی ہے، جو یقیناً آپ کی دلچسپی کا باعث ہوگی۔

ونیلا آئس کریم

ونیلا، آئس کریم کے سادہ ترین ذائقوں میں سے ایک ہے۔ اس کو پسند کرنے والے درحقیقت رنگا رنگ، من موجی، مثالیت پسند، خطرات مول لینے اور منطق کے بجائے اپنے وجدان پر انحصار کرنے والے ہوتے ہیں۔ ونیلا آئس کریم کو پسند کرنے والے جذباتی اور قریبی رشتوں کو نبھانے میں کامیاب رہتے ہیں۔

منٹ چاکلیٹ آئس کریم

منٹ چاکلیٹ کھانے والے بہت زیادہ بحث کرتے ہیں اور اُن کے پاس ہر بات کی تاویل ہوتی ہے۔ یہ لوگ اس وقت تک سکون سے نہیں بیٹھتے جب تک انہیں اپنا مطلوبہ ہدف نہ مل جائے۔

چاکلیٹ چپ آئس کریم

اگر آپ کو آئس کریم میں چاکلیٹ چپ پسند ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بہت دریا دل، عقلمند اور اچھے ہیں۔ یہ لوگ سخی دل، اپنے کام کے ماہر اور نت نئے شعبوں میں کوشش کرنے سے نہ گھبرانے والی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

اسٹرابیری آئس کریم

تحقیق کے مطابق آئس کریم میں اسٹرابیری کے ذائقے کو پسند کرنے والے متحمل مزاج، مخلص اور اپنے آپ میں گم رہنے والے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس ذائقے کو ترجیح دینے والے منطقی سوچ رکھنے والے اور صاحبِ فکر ہوتے ہیں۔

چاکلیٹ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ آئس کریم پسند ہے تو پھر آپ کے لئے بُری خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ دکھاوے کی محبت کرنے والے ہوتے ہیں لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ بہت زندہ دل بھی ہوتے ہیں۔ اگر آپ چاکلیٹ اسکوپ کو ترجیح دیتے ہیں تو تحقیق میں ایسے افراد کو عاشقانہ مزاج فطرت کا حامل قرار دیتی ہے، تاہم یہ لوگ زندہ دل، پُرکشش اور ڈرامائی انداز کے دلدادہ ہوتے ہیں۔

کافی آئس کریم

اگر آپ زندہ دل، ڈراما پسند اور زندگی میں ہوش پر جوش کو ترجیح دیتے ہیں تو ممکنہ طور پر آپ کافی آئس کریم کے پرستار ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق کافی آئس کریم کو ترجیح دینے والوں کو مستقبل کی پرواہ نہیں ہوتی، وہ حال ہی میں مگن رہتے ہیں۔ انہیں کسی بھی رومانوی تعلق میں ہر وقت ہنگامے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کافی آئس کریم پسند کرنے والے مہم جو اور زندہ دل ہوتے ہیں۔

راکی روڈ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ، نٹس اور مارش میلو کے امتزاج سے سجا ذائقہ پسند ہے تو زیادہ امکان اس بات کا ہے کہ آپ جارحیت پسند، دل موہ لینے والے اور پورے تحمل سے بات سننے والی شخصیت کے مالک ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق ایسے افراد اگر کوئی مقصد طے کر لیں تو اس میں اکثر کامیاب بھی رہتے ہیں، تاہم اُن کا جارحانہ رویہ ان کے ارگرد کے لوگوں کے دلوں کو ٹھیس بھی پہنچا دیتا ہے۔ ■

WWW.PAKSOCIETY.COM
HUM
SITARAY
DIRILIŞ
داستانِ شمشیرِعشق
EVERY MON & TUE AT 9:00 PM
HUM
NETWORK
/humsitaray
/humsitaray
www.humsitaray.tv

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

زیتون کا تیل استعمال کریں

زیتون کے فوائد سے کسی کو انکار نہیں۔ اب طبی ماہرین کہہ رہے ہیں کہ نہ صرف زیتون بلکہ اس کا تیل اور اس کی خوشبو بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ یہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل کی خوشبو صحت کے لئے انتہائی مفید ہے، جو لوگ ایسی غذا کا استعمال کرتے ہیں جس میں زیتون کے تیل کی خوشبو شامل ہو، وہ کم کھانے میں ہی اپنی غذائی ضروریات پوری کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کا وزن بھی نہیں بڑھتا جبکہ زیتون کے استعمال سے خون کی ذیابیطس بھی قابو میں رہتی ہے۔

خشک میوے کھائیں، طویل عمر پائیں

خشک میوؤں کو صحت و تندرستی کے لئے ہمیشہ ہی اچھا قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اب ایک جدید تحقیق کہہ رہی ہے کہ خشک میوے کھانوں والوں میں موت کا خطرہ 23 فیصد کم ہو جاتا ہے لیکن مونگ پھلی کے مکھن کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ اس میں نمک اور مصنوعی چربی ہوتی ہے۔ خشک میوے کا استعمال کرنے والے افراد میں سرطان، ذیابیطس، سانس کی بیماریوں اور اعصابی نظام کی تباہی کے باعث موت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق روزانہ 15 گرام خشک میوے کے استعمال کا مشورہ دے رہی ہے۔

موسم ہے تو آم کھائیں

موسم ہے آم کا تو اس پھل سے منہ نہ موڑیں اور جتنا ممکن ہو آم کھائیں کیوں کہ اس میں موجود حیاتین اے بینائی کمزور نہیں ہونے دیتا۔ آم کے ریشے آنتوں کی صفائی کر کے نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکسیدی مادے آنتوں اور خون کے سرطان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ کچا آم حیاتین سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خلئے بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکتا ہے۔ یہ تپ دق، خون کی کمی، ہیضے اور پیچش کے خلاف مزاحمت بڑھاتا ہے۔ وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال مثالی ہے۔ ■

STRAIGHT FROM THE

Kitchen of the Royal Emperors

MUGHLAI COOKING CLASSES

By chef Ishtiaq from Islamabad Serena Hotel

SPICY FRIED CHICKEN

INGREDIENTS

Chicken with bones	(1/16) 500 Grams
Salt	for Taste
Black pepper crush	8 Grams
Crush red chilli	16 Grams
Dijon mustard	6 Grams
Fine flour	35 Grams
Corn flour	25 Grams
Bread crumb	150 Grams
Egg	1 pcs
Lemon juice	20 ML
Water	25 ML
Oil	500 ML

METHOD FOR PREPARATION

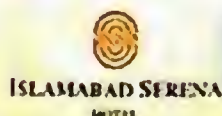
1. Boil 500 ml water in a pan add salt, 8 grams crushed red chili 10 ml lemon juice & chicken.
2. Boil the chicken for 4 to 5 minutes, strain and allow the chicken to cool
3. Now take a bowl add fine flour, corn flour and all remaining spices to make the mixture.
4. Dredge the chicken in the mixture and keep aside.
5. Heat the oil in a pan on medium heat. Fry the chicken until it becomes light brown.
6. Spicy fried chicken is ready; serve with ketchup or cocktail sauce.

LAHORI FRIED FISH

INGREDIENTS

Fish	300 Grams
Chickpeas powder	60 Grams
Fine flour	25 Grams
Corn flour	20 Grams
Crush red chilli	25 Grams
Green chilli paste	20 Grams
Cumin crush	15 Grams
Corianders crush	15 Grams
Salt	For Taste
Egg	1 pcs
Yellow color	1 pinch
Carom Seeds	3 Grams
Lemon juice	20 ML
Water	30 ML
Oil	500 ML

METHOD FOR PREPARATION

1. In a bowl add chickpeas powder; fine flour, corn flour & all spices mix well to make a mixture.
2. Dredge the fish in the mixture until well coated, and marinate for an hour.
3. Heat the oil in a pan on medium heat and fry the fish in this oil until light brown.
4. Lahori fried fish is ready, serve with mint sauce.

Chops Qorma

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander seeds (crushed)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Qorma masala (packaged)	2 tbsp
Onion (finely cut)	3
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Dum Ingredients:

Green cardamoms	5
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Almonds (finely cut)	8

Method:

- Grind dum ingredients finely.
- Heat oil in a pot; fry onions and remove on an absorbent paper; crumble.
- Add chops, yogurt, ginger/garlic and salt to the same pot; cook till dry.
- Fry lightly; add red chillies, coriander, hot spices, qorma masala and onions; fry lightly; add water and cook.
- When oil separates, add ground masala; keep on dum.

چانپ قورمہ

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
قورمہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3عدد
گرم پانی	2پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

دَم کے اجزاء:

چھوٹی الائچیاں	5عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	8عدد

ترکیب:

دَم کے اجزاء باریک پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں پھر چورہ کرلیں۔ اسی دیگچی میں چانپیں، دہی، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر چانپوں کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے ہلکا سا بھون کر لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، قورمہ مصالحہ اور چورہ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور پانی شامل کرکے پکائیں۔ تیل اوپر آجائے تو پسا ہوا مصالحہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Beef Tikka Curry

Ingredients:

Undercut pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
White vinegar	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Onion (finely cut)	4
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook undercut in a wide frying pan till dry; add 2 tbsp oil; fry.
- Heat oil in a pot; fry onion; remove on an absorbent paper; crumble with fingers.
- In the same pot, fry yogurt, red chillies, tikka masala, pepper and lemon juice.
- Add undercut, green chillies, coriander and onion; keep on dum.

بیف تکّہ سالن

اجزاء:

انڈر کٹ (بوٹیاں)	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
تکّہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی +2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

انڈر کٹ میں لہسن ادرک، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں انڈر کٹ ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر 2 کھانے کے چمچے تیل ڈال کر بھون لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز تل کر جاذب کاغذ پر پھیلائیں، پھر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ اسی دیگچی میں دہی، لال مرچ، تکّہ مصالحہ، کالی مرچ، لیموں کا رس، انڈر کٹ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پیاز شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔

Tawa Chicken Bhurta

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	3
Onions (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	2
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mango powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Tomato (chopped)	1
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat oil on an iron griddle; fry onions brown.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, mango powder, blended tomato, ketchup, chopped tomato and salt; cook till chicken is tender.
- Add capsicum and green chillies; cook.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

تواچکن بھرتہ

اجزاء:

مرغی کے سینے (باریک کٹے ہوئے) 3عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 2عدد

ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سوکھی ہوئی کھٹائی	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ہرا دھنیا، ادرک (کدوکش) سجانے کے لئے

ترکیب:

توے پر تیل گرم کر کے پیاز بادامی کرلیں۔ اس میں مرغی، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، کھٹائی، پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کیچپ، ٹماٹر اور نمک ڈال مرغی گلنے تک پکائیں، اس میں شملہ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر پکائیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Punjmel Lentils

Ingredients:

Pink lentils, Yellow lentils	½ cup each
Gram lentils, White lentils	1 tbsp each
Pigeon peas	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Dried mango powder	6
Raw mango (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Butter	2 tbsp

Tempering Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	6
Garlic (finely cut)	4 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Soak all lentils for 2 hours; boil with turmeric, red chillies and ginger/garlic.
- Blend with hand blender when lentils are tender; add mango powder, green chillies, butter and salt.
- Add water, raw mango and ginger; cook.
- Fry tempering ingredients in a frying pan; pour tempering over lentils. Serve.

پنج میل دال

اجزاء:

مسور' مونگ کی دال	½' ½ پیالی
چنے' ماش' ارہر کی دال	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
سُوکھی ہوئی کھٹائی	6 عدد
کیری (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
گرم پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے

بگھار کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سُوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

ساری دالوں کو 2 گھنٹوں کے لئے بھگوئیں' پھر ہلدی' لال مرچ اور لہسن ادرک ڈال کر اُبالیں۔ دالیں گل جائیں تو انہیں گھوٹ لیں' اس میں کھٹائی' ہری مرچیں' مکھن اور نمک ڈالیں۔ اس میں پانی' کیری اور ادرک ڈال کر پکنے دیں۔ فرائنگ پین میں بگھار کے اجزاء تل کر دال میں شامل کرکے پیش کریں۔

Sesame Seed Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Sesame seeds (roasted)	½ cup
Fresh coriander	1 bunch
Egg	1
Bread	2 slices
Green chillies	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Seekh kebab masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, Green chillies, Onion, Tomato (slices)	for decoration

Method:

- Blend coriander and green chillies in a blender.
- Combine mince, bread and seekh kebab masala in a chopper; remove in a bowl.
- Add blended masala, egg, pepper and salt in mince.
- Rub oil on palm; shape mince into small, long kebabs.
- Coat kebabs with sesame seeds.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate the dish with coriander, green chillies, onion and tomato; serve.

تِل کے کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
سفید تِل (بُھنے ہوئے)	½ پیالی
ہرا دھنیا	ایک گڈی
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی	2 سلائس
ہری مرچیں	6 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا' ہری مرچ' پیاز' ٹماٹر (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں یکجان کرلیں۔ چوپر میں قیمہ' ڈبل روٹی اور سیخ کباب مصالحہ یکجان کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ' انڈہ' کالی مرچ' تِل اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے لمبوترے کباب بنائیں۔ کبابوں کو تِل میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرا دھنیا' ہری مرچ' پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں۔

Tapenade Chicken Pasta

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Chicken pieces (boneless)	300 grams
Garlic paste	1 tbsp
Black olives (cut into small pieces)	½ cup
French beans (cut lengthwise)	1 cup
Tomatoes (cubed)	4
Black pepper (crushed)	½ tsp
Basil leaves	½ tsp
Red chillies (finely cut)	3
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add chicken; cook till tender; add remaining ingredients except pasta and basil leaves.
- Cook for 10 minutes.
- Add pasta and basil leaves; dish out; serve.

ٹیپنڈ چکن پاستا

اجزاء:

پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
کالے زیتون (چھوٹے کٹے ہوئے)	½ پیالی
فرنچ بینز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	4 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے	½ چائے کا چمچہ
لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 چائے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر پکائیں، جب گل جائیں تو علاوہ پاستا اور تلسی کے پتے باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکالیں۔ اس میں پاستا اور تلسی کے پتے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Cheese Breadsticks

Ingredients:

Bread	12 slices
Mozzarella cheese	200 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Eggs	3
Cornflour	3 tbsp
Oil	for frying
Carrot, cucumber	for decoration

Method:

- Remove crusts from bread; flatten with a rolling pin.
- Cut cheese into strips; sprinkle red chillies on top.
- Place each strip on a slice of bread; roll over; coat first with eggs then cornflour; repeat process to make more breadsticks
- Heat oil in a wok; fry sticks golden; remove.
- Decorate a dish with carrot and cucumber; place breadsticks on it; serve.

چیز بریڈ اسٹکس

اجزاء:

ڈبل روٹی	12 سلائس
موزریلا پنیر	200 گرام
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے	3 عدد
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
گاجر، کھیرا	سجانے کے لئے

ترکیب:

سلائسوں کے کنارے کاٹ دیں۔ سلائسوں کو بیلن کی مدد سے پتلا کرلیں۔ پنیر کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ کر لال مرچ چھڑک دیں۔ پنیر کے ہر ٹکڑے کو ایک ایک سلائس پر رکھ کر لپیٹ لیں۔ اسے پہلے انڈے پھر کارن فلور میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اسٹکس سنہری تلیں۔ ڈش کو گاجر اور کھیرے سے سجائیں، اس پر بریڈ اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔

Crispy Chicken Twister

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	500 grams
Chapatiyan (prepared)	6
Eggs (beaten)	4
Refined flour (sieved)	½ cup
Rice flour, corn flour	1 cup each
Garlic powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
White pepper powder	1 tbsp
Chicken powder	3 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Baking powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves	6

Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Lightly brush oil on them; place in a plastic bag; pound lightly with a mallet.
- Marinate with vinegar, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Mix flour, rice flour, corn flour, chicken powder, both peppers, baking powder, garlic powder and salt in a container.
- Put chicken pieces in it and shake contents till well-mixed; coat chicken with eggs; repeat process.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden.
- Spread garlic sauce on each chapati; place a lettuce leaf and chicken piece on each chapati; roll over.

کرسپی چکن ٹوئسٹر

مرغی کے اجزاء

مرغی کے سینے	500 گرام
تیار چپاتیاں	6 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
چاولوں کا آٹا' کارن فلور	ایک'ایک پیالی
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
چکن پاؤڈر	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

گارلک ساس	½ پیالی
سلاد پتے	6 عدد

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگا کر ایک پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں' پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا کچلیں' اُن پر سرکہ' لال مرچ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک ڈبے میں میدہ' چاول کا آٹا' کارن فلور' چکن پاؤڈر' کالی مرچ' سفید مرچ' بیکنگ پاؤڈر' لہسن کا پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو ڈبے میں ڈال کر ہلائیں' انہیں انڈے میں لپیٹ کر اس عمل کو دہرا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مرغی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ چپاتیوں پر گارلک ساس کی تہہ لگائیں' اس پر ایک'ایک سلاد پتا اور مرغی کے ٹکڑے رکھ کر لپیٹ لیں۔

Vegetable Kebabs

Ingredients:

Potatoes (boiled)	3
Mixed vegetables (chopped)	250 grams
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	6
Bread	2 slices
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Combine all ingredients in a chopper; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.

سبزی کے کباب

اجزاء:

آلو (اُبلے ہوئے)	3 عدد
ملی جُلی سبزیاں (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ڈبل روٹی	2 سلائس
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں' فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

Khoya Kulfi Faluda

Ingredients:

Milk (fresh)	250 grams
Whole dried milk	125 grams
Screwpine	few drops
Kulfi (prepared)	4
Red syrup	1 cup
Faluda vermicelli	1 cup
Desiccated coconut	½ cup
Basil seeds	1 cup
Mixed fruits	1 cup
Almonds (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cook milk with whole dried milk and screwpine till thick; allow to cool.
- Layer 1 kulfi, little fruits, coconut, vermicelli, red syrup, milk and basil seeds in each of four goblets; sprinkle almonds on top; serve.

کھویا قلفی فالودہ

اجزاء:

تازہ دودھ	250 گرام
کھویا	125 گرام
کیوڑہ	چند قطرے
تیار قلفی	4 عدد
لال شربت	ایک پیالی
فالودے کی سویاں	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	½ پیالی
تخم بالنگا	ایک پیالی
ملے جلے پھل	ایک پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دودھ میں کھویا اور کیوڑہ ملائیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ ایک ایک گوبلیٹ میں ایک ایک قلفہ' تھوڑے تھوڑے پھل' ناریل' فالودے کی سویاں' لال شربت' کھوئے کا آمیزہ اور تخم بالنگا ڈالیں' اسے بادام چھڑک کر پیش کریں۔

Three Pepper Steaks

Undercut Ingredients:

Undercut	2 pieces
Meat tenderiser	½ tsp
Paprika powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White pepper powder	¼ tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Oregano	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp
French fries, Corn (boiled)	as accompaniment
Spring onion (finely cut)	for sprinkling

Sauce Ingredients:

Pepper sauce	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Beef stock	½ cup
Fresh cream	2 tbsp
Oregano	½ tsp
Spring onion (chopped)	½ cup
Butter	28 grams

Method:

- Marinate undercut with all its ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill steaks for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add steaks and cook for a few minutes; remove in a sizzler and sprinkle spring onion on top.
- Serve with french fries and corn.

تین پیپر اسٹیکس

انڈر کٹ کے اجزاء:

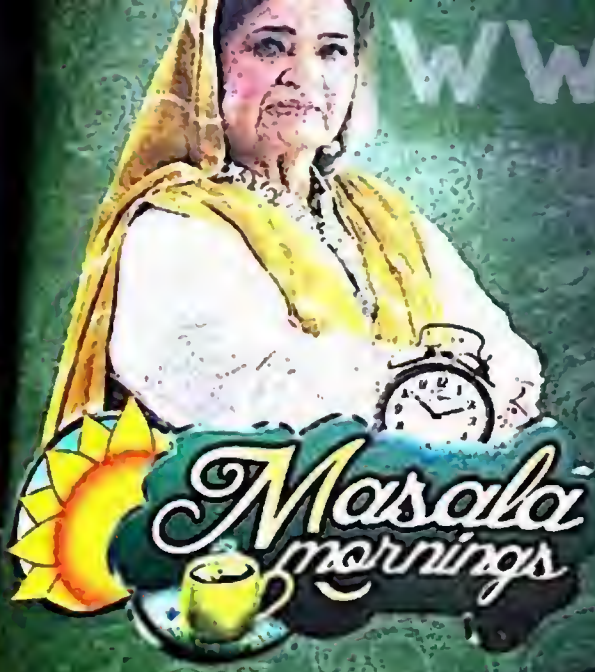
انڈر کٹ	2 عدد
میٹ ٹینڈر رائزر	½ چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

فرنچ فرائز، بھٹے (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

پیپر ساس	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گائے کی یخنی	½ پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
مکھن	28 گرام

ترکیب:

انڈر کٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں، پھر اسٹیکس کو 10 منٹ کے لئے گرل کر لیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کریں، اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسٹیکس اس میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور سیزلر میں نکال کر ہری پیاز چھڑکیں، اسے فرنچ فرائز اور بھٹے کے ہمراہ پیش کریں۔

Lickin Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Soya sauce	1 tsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Rice (boiled)	as accompaniment

Batter Ingredients:

Egg (beaten)	1
Cornflour	3 tbsp
Baking powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Mayonnaise	4 tbsp
Savoury sweet sauce	3 tbsp
White vinegar, Refined flour	2 tbsp each
Salt	½ tsp

Sauce Ingredients:

Capsicum (finely cut)	1
Onion (chopped)	½ cup
Soya sauce	2 tbsp
Savory sriracha sauce	2 tbsp
Chicken stock	1 cup
White vinegar	1 tbsp
Sweet sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	¼ tsp each
Keenu juice, Oil	¼ cup each

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for ½ hour.
- Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with it.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove
- Heat oil in a saucepan; sauté onions; add all sauce ingredients except cornflour; cook.
- Add cornflour while stirring continuously; cook till thick.
- Add chicken; dish out after a few minutes.
- Serve Lickin Chicken with rice.

لیک کین مرغی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
سویا ساس	ایک چائے کا چچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½، ½ چائے کا چچہ
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
کارن فلور	3 کھانے کے چچے
بیکنگ پاؤڈر، کُٹی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چچہ
مایونیز	4 کھانے کے چچے
ساوری سوئٹ ساس	3 کھانے کے چچے
سفید سرکہ، میدہ	2، 2 کھانے کے چچے
نمک	½ چائے کا چچہ

ساس کے اجزاء:

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
سویا ساس، ساوری سراشا ساس	2، 2 کھانے کے چچے
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چچہ
سوئٹ ساس	3 کھانے کے چچے
کارن فلور (پانی میں گھُلا ہوا)	2 کھانے کے چچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	¼، ¼ چائے کا چچہ
کینو کا جوس، تیل	¼، ¼ پیالی

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آمیزے کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں لپیٹیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں، اس میں ساس کے اجزاء علاوہ کارن فلور ملا کر پکائیں، اسے چچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر گاڑھا کریں، پھر مرغی شامل کریں اور چند منٹ کے بعد ڈش میں نکال دیں۔ مزیدار لیک کین مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Pizza Sandwiches

Ingredients:

Beef mince (cooked)	1 cup
Hotdog buns	4
Pizza sauce	½ cup
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomato (cubed)	1
Olive (finely cut)	3 tbsp
Mushrooms (finely cut)	6
Mozzarella cheese (grated)	½ cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Oregano	1 tbsp

Method:

- Cut buns lengthwise from the centre so that you have 8 pieces.
- Spread pizza sauce and mince over each piece.
- Arrange little mushrooms, capsicum, onion, tomato and olives on top of each.
- Sprinkle both cheeses and oregano on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

پیزا سینڈوچز

اجزاء:

گائے کا قیمہ (تیار)	ایک پیالی
ہاٹ ڈوگ بن	4 عدد
پیزا ساس	½ پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر ((چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	3 کھانے کے چمچے
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
موزریلا پنیر (کدوکش)	½ پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
اوریگانو	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

بن لمبائی میں بیچ سے کاٹ کر 8 حصے کرلیں۔ ہر حصے پر پیزا ساس اور قیمے کی تہہ لگائیں' اس پر کھمبی' شملہ مرچ' پیاز' ٹماٹر اور زیتون رکھیں' اس پر موزریلا' چیڈر پنیر اور اوریگانو چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Mandarin Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	2
White pepper powder	½ tsp
Savoury soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	½ tsp
Coleslaw, Rice (boiled)	as accompaniment

Sauce Ingredients:

Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Sugar	1 tbsp
Garlic paste	½ tsp
White vinegar	1 tbsp
Tomato (blended)	1 tbsp
Sriracha sauce	2 tbsp
Onion (sliced)	1
Tomatoes (cut in rounds)	2
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Make cuts on chicken breasts with a knife; marinate with white pepper, savory soya sauce, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook in pot on low flame with lid on till tender.
- Heat oil in a saucepan; fry garlic; add onion; cook till soft.
- Add remaining sauce ingredients; cook till oil separates.
- Add chicken breasts and cook for 2 minutes; dish out with sauce.
- Serve with rice and coleslaw.

مین ڈرین مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے	2عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
ساوری سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
کول سلا' چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
سراشا ساس	2 کھانے کے چمچے
پیاز (لچھے)	ایک عدد
ٹماٹر (قتلے)	2عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر چھُری کی مدد سے نشان لگائیں۔ان پر سفید مرچ' ساوری سویا ساس' سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔انہیں دیگچی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکالیں۔ساس پین میں تیل گرم کرکے لہسن بھُونیں' پھر پیاز ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔اس میں مرغی کے سینے ڈال کر 2 منٹ پکائیں' پھر ساس سمیت ڈش میں نکال لیں۔اسے چاول اور کول سلا کے ہمراہ پیش کریں۔

Lagni Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Almonds (ground)	1 tbsp
White sesame seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Grind sesame seeds, poppy seeds, coriander and cumin in a grinder; mix ground masala in yogurt.
- Add red chillies, ginger/garlic, almonds, salt and hot spices.
- Add chicken; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry chicken for 5 minutes; add water; cook till chicken is tender and oil separates; dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve

لگنی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بادام (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
سفید تل	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ٹماٹر' لیموں	سجانے کے لئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

گرینڈر میں تل' خشخاش' دھنیا اور زیرہ پیس لیں۔ اس مصالحے کو دہی میں ملائیں' اس میں لال مرچ' لہسن ادرک' بادام' گرم مصالحہ اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے میں مرغی ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی 5 منٹ تک بھونیں' اس میں پانی ملا کر گوشت گلنے اور تیل اُوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار مرغی ہرا دھنیا چھڑک کر' ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Lebanese Cheese Meatballs

Ingredients:

Beef mince	500 grams
Onion	¼ cup
Sumac	1 ½ tbsp
Nutmeg powder	¼ tsp
Cinnamon powder	¼ tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Salt	½ tsp
Lemon juice	2 tsp
Parsley	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Oil	for frying
Fresh coriander, Onion, Lemon (slices)	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; set aside for an hour.
- Spread little mince on your palm; place little cheese in the centre; shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; remove in a dish.
- Decorate the dish with coriander, onion and lemon; serve.

لبنانی پنیری کوفتے

اجزاء:

گائے کا قیمہ	500 گرام
پیاز	¼ پیالی
سمک	1½ کھانے کے چمچے
پسی ہوئی جائفل	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دارچینی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچے
اجمودہ	2 کھانے کے چمچے
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، پیاز، لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں علاوہ پنیر باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھ کر پھیلائیں، اس کے درمیان میں تھوڑی سی پنیر رکھ کر لمبوترے کباب بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو ہرے دھنیے، پیاز اور لیموں کے قتلوں سے سجادیں۔

Potato and Tomato Bhujia

Ingredients:

Potatoes (cut into small pieces)	4
Tomatoes (cut into small pieces)	3
Cumin seeds	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry cumin; add tomatoes and cook till tender.
- Add turmeric, red chillies, potatoes and salt; cook till tender.
- Add fenugreek, hot spices, green chillies and coriander; keep on dum.

آلو ٹماٹر کی بھجیا

اجزاء:

آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)	4 عدد
ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	3 عدد
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
میتھی کے پتے	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں' پھر ٹماٹر ملا کر ٹماٹر کے نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہلدی' لال مرچ' آلو اور نمک ملا کر پکائیں۔ جب آلو نرم ہو جائیں تو میتھی' گرم مصالحہ' ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Gram Flour Rotiyan

Ingredients:

Gram flour (sieved)	2 ¼ cups
Whole wheat flour (sieved)	2 ¼ cups
Yogurt (whipped)	½ cup
Carom seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp + for brushing

Method:

- Knead all ingredients with lukewarm water into a dough.
- Divide dough into 12 balls; roll them out into discs.
- Roast discs on an iron griddle from both sides; remove.
- Brush oil on them; serve.

بیسنی روٹیاں

اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	2¼ پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	2¼ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	2 کھانے کے چمچے + لگانے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 12 پیڑے بنا کر روٹیاں بیل لیں۔ روٹیوں کو توے پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ روٹیوں پر گھی لگا کر پیش کریں۔

Mince Lentil

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Gram lentils	150 grams
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Bay leaf	1
Green cardamoms	3
Cinnamon	2 pieces
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (finely cut)	¼ cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Water	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Bring lentils and turmeric to boil.
- Heat oil in a pot; fry onions, bay leaf, cinnamon and cardamoms for 2 minutes.
- Add all remaining ingredients except green chillies and coriander; cook till tender.
- Add lentils; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; sprinkle hot spices on top; serve.

دال قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
چنے کی دال	150 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
تیج پتا	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
دار چینی	2 ٹکڑے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پانی	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دال کو ہلدی ڈال کر اُبال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز، تیج پتا، دار چینی اور الائچیوں کو 2 منٹ تک بھُونیں۔ اس میں ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں، پھر دال ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال قیمہ ڈش میں نکالیں، اسے ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Prawns with Shell Pasta

Ingredients:

Prawns	400 grams
Shell pasta (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	250 grams
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	½ tsp
Parsley	4 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Olives (finely cut)	½ cup
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, basil and parsley; cook for 15 minutes.
- Add prawns, olives, pepper and salt; cook for 5 minutes.
- Add pasta; dish out.

جھینگوں والا شیل پاستا

اجزاء:

جھینگے	400 گرام
شیل پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
اجمودہ	4 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں، پھر ٹماٹر، اجمودہ اور تلسی ملا کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، زیتون، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Fish Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Onion (chopped)	1
Eggs	2
Mustard powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fresh coriander, Mint (chopped)	1 cup
Green chillies (chopped)	4
Breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Mint	for garnishing

Method:

- Combine fish, coriander, mint and green chillies in a chopper.
- Add all remaining ingredients except breadcrumbs and eggs.
- Shape into kebabs; coat first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with mint; serve.

مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی کے فلے	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
انڈے	2عدد
پسی ہوئی رائی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
دھنیا' پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے
پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں مچھلی' دھنیا' پودینہ اور ہری مرچیں یکجان کر لیں۔ اس میں علاوہ ڈبل روٹی کا چورہ اور انڈے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں' انہیں پہلے انڈے' پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ اسے پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Every Sip... Extra Pleasure!
Murree Brewery Malts
1860
MURREE BREWERY
9001 Certified Company
LEMON
MALT
MALT 79
CINDY
APPLE
MALT
LEMON
MALT
PEACH
MALT
CINDY
MALT 79

Lahori Handi

Ingredients:

Beef (boiled)	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Yogurt (whipped)	½ cup
Onion (blended)	1 cup
Red chilli powder	1 ½ tsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin powder	1 tsp
Green cardamoms	6
Hot spices powder	2 tsp
Cinnamon	1 piece
Bay leaves	2
Green chillies (whole)	4
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Tomatoes	for garnishing

Method:

- Blend tomatoes and yogurt in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; fry cinnamon, bay leaves, cardamoms and cumin.
- Add onion, red chillies, coriander, hot spices, ginger/garlic and salt; cook for a few minutes.
- Add meat; fry on high flame.
- Add blended yogurt, and green chillies; cook till dry.
- Fry Handi and dish out; garnish with tomatoes; serve.

لاہوری ہانڈی

اجزاء:

گائے کا گوشت (اُبلا ہوا)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
دار چینی	ایک ٹکڑا
تیج پتے	2 عدد
ثابت ہری مرچیں	4 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ٹماٹر اور دہی یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کرکے دار چینی' تیج پتے' الائچیاں اور زیرہ ڈال کر بھونیں' اس میں پیاز' لال مرچ' دھنیا' گرم مصالحہ' لہسن ادرک اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' پھر گوشت ڈالیں اور تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں دہی کا آمیزہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ مزیدار ہانڈی بھون کر ڈش میں نکالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔

Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns (jumbo)	1 kg
Rice (soaked)	½ kg
Potatoes (cubed)	½ kg
Curry leaves	10
Green chillies (finely cut)	10
Onions (finely cut)	2
Desiccated coconut	4 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, Fresh red chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden; add ginger/garlic and prawns; fry.
- Add all remaining ingredients except rice; cook for 20 minutes.
- Add rice; cook till dry; keep on dum.
  Garnish with tomato and red chillies; serve.

جھینگے کا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے (بڑے)	ایک کلو
چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
کڑھی پتے	10 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا ناریل	4 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، تازہ لال مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں، پھر لہسن ادرک اور جھینگے ڈال کر بھونیں۔ اس میں علاوہ چاول باقی تمام اجزاء ملا کر 20 منٹ تک پکائیں، پھر چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ٹماٹر اور لال مرچوں سے سجا دیں۔

Beef with Beetroots

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Beetroots (boiled)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (chopped)	½ kg
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, whole and powdered coriander, cumin, red chillies and salt; fry.
- Add beef and tomatoes; cook till tender.
- Add beetroots; fry thoroughly.
- Add remaining ingredients; keep on dum.

چقندر گوشت

اجزاء:

گائے کا گوشت	ایک کلو
چقندر (اُبلے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک' ثابت اور پسا ہوا دھنیا' زیرہ' لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گوشت اور ٹماٹر ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ گوشت گل جائے تو چقندر ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں' پھر باقی اجزاء ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔

Coconut Squares

Ingredients:

Desiccated coconut	2 cups
Condensed milk	1 cup
Whole dried milk	250 grams
Green cardamom powder	½ tsp
Screwpine	a few drops
Yellow food colour	¼ tsp
Clarified butter brushing	2 tbsp + for
Almonds (finely cut)	for sprinkling
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Cook all ingredients except almonds in a wok on low flame for at least 15 minutes.
- When all ingredients are thoroughly mixed, remove and spread on a greased tray.
- Sprinkle almonds on top; garnish with silver leaves; cut into square pieces.

ناریل کی ٹکڑی

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	2 پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
کھویا	250 گرام
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
کیوڑہ	چند قطرے
کھانے کا پیلا رنگ	¼ چائے کا چمچہ
گھی	2 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے
چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں علاوہ بادام باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ہلکی آنچ پر کم از کم 15 منٹ تک پکائیں۔ جب تمام اجزاء یکجان ہوجائیں تو اسے چکنی ٹرے میں پھیلائیں' اس پر بادام چھڑکیں' چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔

Tabba Heart Institut
A state-of-the-art Cardiac Hospit
WHERE YOU MEET CARING FRIENDLY PEOP

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Peshawari Halwa (Daarbesh)

Ingredients:

Semolina	3 cups
Jaggery (powdered)	2 cups
Butter	1 cup
Pistachios, almonds (finely cut)	½ cup + for garnishing

Method:

- Heat butter in a wok; fry semolina till golden.
- Add jaggery; cook while stirring vigorously till halwa separates from the edges of the wok.
- Add pistachios and almonds; dish out.
- Garnish with pistachios and almonds; serve.

پشاوری حلوہ (داربیش)

اجزاء:

سُوجی	3 پیالی
پسا ہوا گُڑ	2 پیالی
مکھن	ایک پیالی
پستے' بادام (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی + سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں مکھن گرم کریں' اس میں سُوجی کو سنہری رنگ آنے تک بھُونیں۔ اس میں گُڑ ڈالیں اور تیزی سے چمچہ چلاتے ہوئے حلوے کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں پستے اور بادام ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ پستے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

A paint of new era !
Happilac
PREMIUM
WEATHERGUARD
Happilac
PAINTS
COLORS OF HAPPINESS
COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!
PREMIUM
WEATHERGUARD
THE EXTERIOR PAINT

White Chicken Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	¼ cup
Green chillies (blended)	¼ cup
Ginger (finely cut)	¼ cup
Fresh cream	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Green chillies (whole)	for tempering

Method:

- Heat ½ cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add a little water, onions and ginger/garlic; cook with the lid on.
- Add coriander, cumin, pepper, lemon juice, green chillies, remaining oil and salt; cook for 5 minutes.
- Add yogurt and sugar; fry.
- Add cream, fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to wok; serve.

سفید مرغ کڑاہی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	¼ پیالی
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	¼ پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی+2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	بگھار کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں' پھر تھوڑا سا پانی' پیاز اور لہسن ادرک ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں دھنیا' زیرہ' کالی مرچ' لیموں کا رس' ہری مرچیں' باقی تیل اور نمک ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں' پھر کریم' میتھی اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں' ادرک اس کے اُوپر ڈال دیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں' اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑاہی پر ڈال کر پیش کریں۔

Lasagne Pasta

Ingredients:

Lasagne (boiled)	6
Chicken breasts	½ kg
Fresh cream	1 cup
Yogurt	1 cup
Fresh red chilli (finely cut)	1 tsp
Peas	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cottage cheese (grated)	1 cup
Salt	to taste
Butter	¼ cup
Oil	2 tbsp
Tomato ketchup, Chutney	for garnishing

Method:

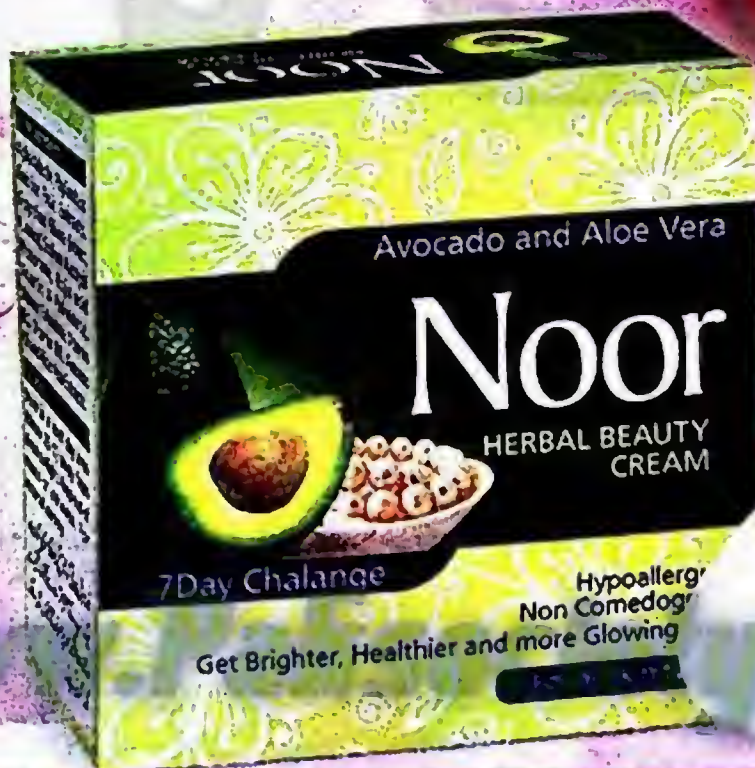
- Cook peas in boiling water for a few minutes.
- Cut chicken breasts into thin strips.
- Heat ½ butter and oil in a wok; add garlic, chicken and salt; cook till chicken changes colour.
- Add yogurt, cream and peas; fry for 2 minutes; remove from heat.
- Heat remaining butter in a frying pan; add red chilli and pasta; dish out.
- Spread cheese and chicken on top; garnish with ketchup and chutney serve.

لزانیا پاستا

اجزاء:

لزانیا کی پٹیاں (اُبلی ہوئی)	6 عدد
مرغی کے سینے	½ کلو
تازہ کریم	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
مٹر	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	¼ پیالی
تیل	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ، چٹنی	سجانے کے لئے

ترکیب:

مٹر کو چند منٹ کھولتے ہوئے پانی میں پکالیں، مرغی کے سینوں کو پتلا پتلا کاٹ لیں۔ کڑاہی میں ½ مکھن اور تیل گرم کریں، پھر لہسن، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، کریم اور مٹر ملا کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں باقی مکھن گرم کریں، اس میں لال مرچ اور پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اُوپر پنیر اور مرغی کا آمیزہ پھیلائیں اور ٹماٹو کیچپ اور چٹنی سے سجادیں۔

Graham Crackers

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Brown sugar	1 cup
Baking soda	1 tsp
Honey	¼ cup
Milk (fresh)	¼ cup
Vanilla essence	1 tbsp
Sugar	3 tbsp
Cinnamon powder	1 tsp
Salt	½ tsp
Butter (refrigerated)	½ cup

Method:

- Mix brown sugar, baking soda and salt in flour.
- Add butter; beat with an electric beater till well-mixed.
- In a separate bowl, mix honey, milk and essence; add to flour; beat with an electric beater on low speed.
- Divide dough into 2 portions; wrap both in plastic sheets; refrigerate for at least 2 hours.
- Roll out dough into 15x10-inch disc; cut into pieces with a knife.
- Pierce holes in them with a fork.
- Mix sugar and cinnamon; sprinkle on top of pieces.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Dish out.

گراہم کریکرز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2½ پیالی
براؤن چینی	ایک پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
شہد	¼ پیالی
تازہ دودھ	¼ پیالی
ونیلا ایسنس	ایک کھانے کا چمچ
چینی	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی دار چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
مکھن (ٹھنڈا)	½ پیالی

ترکیب:

میدے میں براؤن چینی' بیکنگ سوڈا' مکھن اور نمک ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ علیحدہ پیالے میں شہد' دودھ اور ونیلا ایسنس یکجان کرلیں' اسے میدے میں شامل کریں اور الیکٹرک بیٹر کی رفتار ہلکی کر کے ملائیں۔ آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور پلاسٹک میں لپیٹ کر فرج میں کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی 15x10 انچ روٹیاں بیلیں' چھری کی مدد سے ان کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کانٹے کی مدد سے ان میں سوراخ کردیں۔ چینی میں دار چینی ملا کر اُن کے اُوپر چھڑک دیں۔ انہیں پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Tandoori Chicken Chaat

Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Kashmiri red chillies (paste)	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Yogurt (strained)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Onion (finely cut)	1
Raw mango (cut into small pieces)	½
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Mix red chillies, ginger/garlic, yogurt, 1 tbsp lemon juice, hot spices, 2 tbsp oil and salt in a bowl.
- Add chicken pieces; refrigerate for at least 4 hours.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken pieces.
- Mix remaining chicken and remaining ingredients in a bowl; dish out.

تندوری چکن چاٹ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	500 گرام
کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
دہی (پانی نکلی ہوئی)	½ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کیری (چھوٹی کٹی ہوئی)	½ عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں لال مرچ، لہسن ادرک، دہی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، گرم مصالحہ، 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈالیں اور کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں بھون لیں۔ ایک پیالے میں مرغی اور باقی تمام اجزاء ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Food Diaries

Baked Sour Cream Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Lemon juice	1 tsp
Worcestershire sauce	¼ tbsp
Paprika powder	¼ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 ½ cups
Fresh cream	1 cup
Garlic (chopped)	1 clove
Salt	¼ tsp

Method:

- Mix a few drops of lemon juice in cream.
- Add remaining lemon juice, Worcestershire sauce, paprika, garlic, pepper and salt.
- Add chicken pieces; marinate overnight.
- Coat chicken pieces with breadcrumbs.
- Bake in a pre-heated oven at 180o C for 40 minutes; remove.
- Serve hot.

بیکڈ سار کریم چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	¼ کھانے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	¼ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	1½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
نمک	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

کریم میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیں۔ اس میں باقی لیموں کا رس' وارچسٹر شائر ساس' پیپریکا' لہسن' کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 40 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Meatball Curry

Meatball Ingredients:

Mutton mince	250 grams
Green chillies	8
Ginger piece	½ inch
Hot spices powder	¼ tsp
Cinnamon powder	½ tsp
Onion (fried and crumbled)	2 tbsp

Curry Ingredients:

Onion	1
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (blended)	4
Fresh coriander (chopped)	½ cup
Turmeric powder	½ tsp
Kashmiri red chillies (paste)	2 tsp
Water	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Combine all meatball ingredients in a chopper.
- Shape into 15 meatballs.
- Blend onion, coriander and ginger/garlic in a blender.
- Heat oil in a pot; cook blended masala, turmeric, red chillies and tomatoes till oil separates.
- Add meatballs, water, fresh coriander and salt; cook on low flame till curry thickens; dish out.

کوفتے کا سالن

کوفتوں کے اجزاء:

بکرے کا قیمہ	250 گرام
ہری مرچیں	8 عدد
ادرک	½ انچ کا ٹکڑا
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دار چینی	½ چائے کا چمچہ
پیاز (تلی اور چوُرہ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے

سالن کے اجزاء:

پیاز	ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
پانی	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کوفتوں کے اجزاء چوپر میں یکجان کرلیں۔اس کے 15 کوفتے بنالیں۔ پیاز میں دھنیا اور لہسن ادرک ملا کر بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پسا ہوا مصالحہ ہلدی' لال مرچ اور ٹماٹر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔اس میں کوفتے' پانی' ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر سالن گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Fish with Ginger and Honey Sauce

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	½ kg
Spring onions	6 stalks
Soya sauce	1 tbsp
Ginger (grated)	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	6
Honey	1 tbsp + for sprinkling

Soya Honey Sauce Ingredients:

Honey, Soya sauce	3 tbsp each
White vinegar, Hoisin Sauce	2 tbsp each
Sesame oil	2 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tbsp

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry fish for a few minutes.
- Mix sauce ingredients in a bowl; add ½ sauce to fish; cook with the lid on. Remove on a serving plate.
- Cook remaining sauce separately for 10 minutes; remove in a bowl.
- Cut spring onion leaves into big pieces; keep bulbs aside.
- Add ginger, green chillies, soya sauce, both parts of spring onion and honey in frying pan.
- Dish out when onions are softened; sprinkle honey on top; serve with sauce.

ادرک اور شہد کے ساس والی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے (چھوٹے ٹکڑے)	½ کلو
ہری پیاز	6 ڈنڈیاں
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (کدوکش)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	6 عدد
شہد	ایک کھانے کا چمچہ + چھڑکنے کے لئے
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

سویا ہنی ساس کے اجزاء:

شہد، سویا ساس	3، 3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ، ہوئزن ساس	2، 2 کھانے کے چمچے
تل کا تیل	2 کھانے کے چمچے
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تازہ لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

فرائنگ پین تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے چند منٹ تک تلیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملالیں، اس میں سے ½ مچھلی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ باقی ساس کو 10 منٹ تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ پیاز کے پتوں کے بڑے ٹکڑے کاٹیں، سفید حصے کو علیحدہ کرلیں۔ مچھلی والے فرائنگ پین میں ادرک، ہری مرچیں، سویا ساس، ہری پیاز کے دونوں حصے اور شہد ملائیں۔ پیاز نرم ہوجائے تو اسے ڈش میں نکالیں اور شہد چھڑک دیں۔ مزیدار مچھلی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Macaroni and Cheese Balls

Ingredients:

Macaroni (boiled)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Garlic powder	½ tsp
Milk (fresh)	½ cup
Chicken powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustard seeds	½ tsp
Soya sauce	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 cup
Egg (beaten)	1
Refined flour	½ cup + 2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

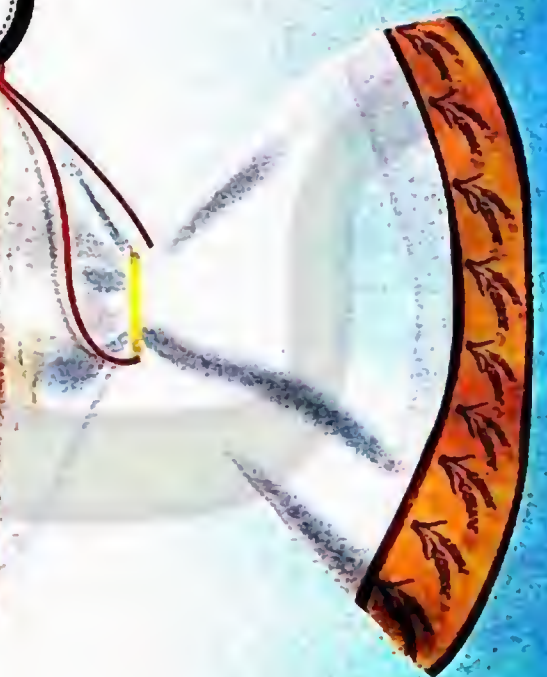
- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- After 1 minute, add macaroni, milk, garlic powder, 2 tbsp flour, chicken powder, pepper, mustard seeds, soya sauce, red chillies, cheese and salt.
- Shape into balls.
- Coat first with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

میکرونی اور پنیر کے بالز

اجزاء:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	½ پیالی
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
رائی دانے	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
میدہ	½ پیالی+2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کرکے میدہ بھُونیں۔ایک منٹ کے بعد میکرونی' دودھ' لہسن پاؤڈر' 2 کھانے کے چمچے میدہ' چکن پاؤڈر' کالی مرچ' رائی دانے' سویا ساس' لال مرچ' پنیر اور نمک ملالیں۔ اس آمیزے کی بالز بنائیں۔انہیں پہلے میدے' پھر انڈے اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سنہری تل کر نکال لیں

Bon Bon Chicken

Marinade Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Paprika powder, Oregano	½ tsp each
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Soya sauce, White vinegar	2 tbsp each
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Cottage cheese (grated)	½ cup
Carrots (finely cut)	½ cup
Capsicum (finely cut)	½ cup
Mushrooms (finely cut)	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Milk (fresh)	1 ½ cup
Refined flour	2 tbsp
Salt	1 pinch
Butter	200 grams

Coating Ingredients:

Eggs (beaten)	2
Black pepper (crushed), Salt	1 pinch each
Breadcrumbs	1 cup

Method:

- Slit open chicken breasts like a book; apply marinade ingredients on them; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a saucepan; add flour while stirring continuously; fry.
- Add milk; cook till thick; add remaining filling ingredients.
- Spread out chicken breasts on a chopping board; spread batter on both breasts; seal by piercing a toothpick on each.
- Freeze for 15 minutes.
- Mix salt and pepper in eggs.
- Coat chicken breasts first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Cut breasts from the centre; serve.

بون بون مرغی

میرینڈ کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پیپریکا پاؤڈر؛ اوریگانو	½، ½ کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
سویا ساس، سفید سرکہ	2، 2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

پنیر (کدوکش)	½ پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	1½ پیالی
میدہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چٹکی
مکھن	200 گرام

لپیٹنے کے اجزاء:

انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	ایک، ایک چٹکی
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھولیں، پھر مرینیڈ کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلائیں، اس میں چمچہ چلاتے ہوئے میدہ بھونیں، پھر دودھ ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر بھرنے کے باقی اجزاء ملا دیں۔ مرغی کے سینوں کو پھیلا کر بچھائیں، ان پر ½، ½ آمیزہ پھیلا کر لپیٹیں اور ٹوتھ پکس سے بند کر دیں۔ انہیں 15 منٹ کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ انڈوں میں کالی مرچ اور نمک ملا لیں، سینوں کو پہلے انڈوں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سینوں کو سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار مرغی درمیان سے کاٹ کر پیش کریں۔

Japanese Beef and Rice Mould

Ingredients:

Undercut (strips)	300 grams
Garlic (chopped)	2 tbsp
Meat tenderiser	½ tsp
Dark soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
White sesame seeds (roasted)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	2 tsp
Oil	2 tbsp + ½ cup
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Marinate undercut with sugar, soya sauce, meat tenderiser, ½ vinegar and 2 tbsp oil; set aside for ½ hour.
- Heat remaining oil in a wok; add sesame seeds, ½ garlic, and green chillies; fry for a few minutes.
- Add undercut; fry on high flame; dish out.
- Add rice, pepper, remaining garlic, remaining vinegar and salt in the same wok; cook for a few minutes; remove in a small bowl.
- Tightly press rice in bowl so that it sets; invert rice on a serving plate; arrange undercut around it; serve.

جیپنیز بیف اینڈ رائس مولڈ

اجزاء:

انڈر کٹ (پٹیاں)	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
میٹ ٹینڈرائزر	½ چائے کا چمچہ
ڈارک سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سفید تل (بھنے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے + ½ پیالی
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ میں چینی' سویا ساس' میٹ ٹینڈرائزر' ½ سرکہ اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں تل' ½ لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر چند منٹ تک بھونیں' پھر انڈر کٹ ڈالیں اور تیز آنچ پر بھون کر ڈش میں نکالیں۔ اسی کڑاہی میں چاول' کالی مرچ' باقی لہسن' باقی سرکہ اور باقی نمک ملا کر چند منٹ پکا کر چھوٹے پیالے میں نکالیں' اسے چمچے سے دبا کر سیٹ کریں اور سرونگ پلیٹ میں پلٹ کر نکالیں۔ اس کے اطراف میں انڈر کٹ ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

بن روئے کی شاندار نمائش

ہم نیٹ ورک کے زیر اہتمام نیوپلیکس سینما کراچی میں ہم فلمز اور ایم ڈی فلمز کی پہلی
پاکستان فلم انڈسٹری کی سب سے بڑی رومانوی فلم ''بن روئے'' کے شاندار پریمی
اہتمام کیا گیا جس میں فنکاروں، میڈیا اور شوبز شخصیات کی ایک بہت بڑی تعداد
شرکت کی۔ شرکاء نے فلم کی پسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے پاکستانی سینما کی بقا اور
کی بحالی میں ہم نیٹ ورک کی کاوشوں کو خوب سراہا۔ شرکاء کی تواضع پائے ان دی اسکا
کے تعاون سے پیش کیے گئے اسنیکس اور مشروبات سے کی گئی۔

پیپسی ان پلگڈ کی جانب سے ایک شام کا اہتمام

پیپسی ان پلگڈ کی جانب سے موون پک کراچی میں ''عید ایڈیشن'' کے تحت علی عظمت کے
ساتھ ایک شام منائی گئی جس کا اہتمام باڈی بیٹ کی جانب سے کیا گیا۔ اس موقع پر انوشے
اشرف، آمنہ ملک، دیپک پروانی، رقیہ، ہمایوں عالمگیر، کرن، زرین امام، ماہین خان، موبل شیخ،
نادیہ مشتری، نازیہ ملک، نعیم الحق، رابعہ چوہدری، صائمہ اظہر، شہزاد، کومل رضوی اور حسن رضوی
سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر علی عظمت نے شاندار پرفارمنس کا
مظاہرہ کیا۔ دوران تقریب شرکاء کو فنگر فوڈز پیش کیے جاتے رہے۔

وائی بی کیو کے ملبوسات کی نمائش

معروف پاکستانی ڈیزائنر یوسف بشیر قریشی (وائی بی کیو) نے لیبرا اسٹور پر اپنے ملبوسات کی نمائش کا خصوصی اہتمام کیا جس میں عید کی مناسبت خوبصورت ملبوسات کی نمائش کی گئی مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد نے بھی اس محفل میں یوسف بشیر قریشی کی "دستور" اور "دلکش شاوست" نامی انتخابات کو پیش کیا گیا جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ حاضرین کی تواضع پرتکلف چائے سے کی گئی۔

پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے خصوصی پروگرام کا اہتمام

رمضان المبارک میں سماجی تنظیموں سے تعاون کے لئے پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے ایک خصوصی پروگرام کا اہتمام کیا گیا، جس کے تحت کراچی سے تعلق رکھنے والی کچھ سماجی تنظیموں نے پیوٹ پوائنٹ پر اسٹالز لگائے۔ اس مہم کے دوران حاصل ہونے والی آمدنی کو فلاحی تنظیمیں فلاحی مقاصد کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ مہم کا اختتام دولت رحمت اللہ کی جانب سے دیئے گئے افطار میں ہوا جس میں شرکاء نے پیوٹ پوائنٹ کی اس کاوش کو بے حد سراہا۔

ثانیہ مسقطیہ کا عید شو

الکرم اسٹوڈیو کی جانب سے معروف پاکستانی فیشن ڈیزائنر ثانیہ مسقطیہ کا عید انتخاب الکرم ڈولمن مال میں عوام کی ایک بڑی تعداد کے سامنے پیش کیا گیا۔ تقریب میں کئی معروف اداکاروں، صحافیوں اور عوام کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ شرکاء کے لئے افطار کا اہتمام کیا گیا تھا۔

آم کی کہانی

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا' امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو ''نغزاک'' کہتے ہیں

جیسے ہی موسم میں گرمی اُترتی ہے فضائیں آم کی خوشبو سے مہکنے لگتی ہیں۔ پھلوں کے اس شہنشاہ کے آگے موسم کے باقی سارے پھل جیسے اپنی اہمیت کھو بیٹھتے ہیں۔ ناشتے' دوپہر اور رات کے کھانوں کے دستر خوان' کچے آموں کی چٹنی اور اچار سے لے کر پکے ہوئے آموں' تک سے سجے ہوئے نظر آتے ہیں۔

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا۔ امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو ''نغزاک'' کہتے تھے۔ رنگ' خوشبو اور ذائقے میں آم کا کوئی ثانی نہیں' توران اور ایران کے بعض خوش خوراک اسے خربوزے اور انگوروں پر فوقیت دیتے ہیں۔

قدیم انڈیا میں ہر خاص و عام کی زندگی کے مختلف ادوار (پیدائش سے موت تک) میں خاصا عمل دخل ہوا کرتا تھا یعنی ہر اہم موقع پر آم کا استعمال کیا جاتا تھا۔ لوگوں کی حکمتوں اور دلچسپ تصورات نے اس پھل کو ''عام'' بنا دیا۔

آم سے مشابہ پھل کے نمونے ہڑپہ اور موئن جو دڑو سے دریافت ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ ابن بطوطہ اور ابن ہنکال کے سفر ناموں میں بھی آم کے درختوں اور پھل کا ذکر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کوئی ڈیڑھ ہزار سال پہلے ایک چائنیز سیاح ہوان سان آم کو قدیم انڈیا سے باہر کی دنیا میں لے کر گیا۔ مغل شہنشاہوں کو یہ اس کے پھل مشرقی ایشیاء میں چھوٹ جانے کا بڑا افسوس تھا اور غیر ملکی یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ شہنشاہ اور ان کے درباری ایک خطیر حصہ اس پھل پر خرچ کرتے ہیں۔ پورا دربار پھل کی سیاسی زبان پر مہارت رکھتا تھا۔ مورخین کے مطابق اکبر کی حکومت میں دربھنگہ اور مشرقی انڈیا میں آم کے ایک لاکھ درخت لگائے گئے۔

کہا جاتا ہے کہ جہانگیر اور شاہ جہاں کو ہندوستانی آم نہایت مرغوب تھے' اس حوالے سے جہانگیر کا یہ قول مشہور ہے۔ ''کابل کے پھل میٹھے ہونے کے باوجود ان میں سے ایک بھی میرے مطابق آم کے ذائقے کا ہمسر نہیں ہے۔'' شاہ جہاں کو بھی آم بے حد مرغوب تھے۔ کہا جاتا ہے کہ دکن میں ایک بار بادشاہ نے ولی عہد پر ان کے پسندیدہ درخت کے آم کھانے کا الزام لگایا اور اس موسم کی پوری فصل کٹوا دی۔

برصغیر پاک و ہند میں سب سے رسیلے آم پائے جاتے ہیں۔ لنگڑا' سندھڑی' انور رٹول' چونسہ' دسہری' ہمساگر' ثمر اور بہشت نامی آموں کے رنگ ہرے' پیلے' سرخ' چتکبرے اور کھٹے میٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے خوشبودار' خوش رنگ پھول انگوروں کے پھولوں سے مشابہ ہوتے ہیں جو بہار کے موسم میں کھلتے ہیں۔ درخت پر اس کے پتے ظاہر ہونے کے ایک ماہ بعد اس میں کچے پھل آ جاتے ہیں جنہیں اچار وغیرہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر پھل کو تیار ہونے سے پہلے ہی توڑ کر ایک مخصوص طریقے سے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس طریقہ کار سے تیار کئے گئے آم زیادہ لذیذ ہوتے ہیں اور برسات میں کھانے کے لئے مناسب بھی۔

عام طور پر آم کے درختوں میں سالہا سال تک پھل لگتے ہیں۔ آم کا ایک درخت کم از کم 4 سال تک پھل دیتا ہے۔ درخت کے گرد دودھ اور گڑ کا شیرہ بھی ڈالا جاتا ہے جس سے پھل مزید میٹھا ہوتا ہے۔

آم پورے برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے نظر آتے ہیں' اپنے موسم میں آم سے زیادہ کسی اور پھل کی خریداری نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں بھی عمدہ آموں کی کاشت ہوتی ہے جسے پورے دنیا میں برآمد کیا جاتا ہے۔ ■

Apple Vinegar

- Lose Weight
- Lower Cholesterol
- Natural appetite suppressant
- Relives heart burn
- Regulates pH balance in the body
- Clears skin
- Prevent acne

Pure Lemon Juice

- Aids in digestion
- Increase concentration
- Cleansing the Blood
- Flushes Liver and Kidneys
- Makes hair shiner and stronger
- Good source of Vitamin C
- For Glowing skin

Email: rossmoor@cyber.net.pk

REFCOM

عید اپنوں کے سنگ

''ہم مصالحہ'' کی ٹیم کا ایس او ایس چلڈرنز ولیج کا دورہ' بچوں کے ہمراہ عید کی خوشیاں منائی گئیں

شازیہ انوار

عید الفطر نام ہے خوشیوں کا' یہ ایک ایسا تہوار ہے جس میں لوگ کوشش کرتے ہیں خوشیاں تقسیم کرنے کی۔ ایک ایسی ہی کوشش ''ہم مصالحہ'' نے بھی کی۔ ''ہم مصالحہ'' کی ٹیم نے اپنے مشہور و معروف اور ہردلعزیز شیفس کے ساتھ ایس او ایس چلڈرنز ولیج کراچی کے بچوں کے ساتھ ایک دن گزار کر انہیں عید کی خوشیوں میں خوش ہونے کا موقع فراہم کیا۔

ایس او ایس چلڈرنز ولیج ایک بین الاقوامی ادارہ ہے جس میں ان بچوں کی کفالت کی جاتی ہے جو ماں باپ کے سائے سے محروم ہوتے ہیں۔ اس نوع کا پہلا ولیج 1949ء میں آسٹریا میں ڈاکٹر ہرمن جمین نے قائم کیا تھا۔ 2 جنوری 1978ء کو اس وقت کے صدر پاکستان نے لاہور میں اس نوعیت کے پہلے چلڈرنز ولیج کا افتتاح کیا۔ پاکستان دنیا کا ساٹھواں ملک تھا جہاں اس ادارے کی شاخ قائم ہوئی تھی۔ ایس او ایس چلڈرنز ولیج یتیم اور متروکہ بچوں کو گھر' اچھی پرورش اور زندگی کے مساوی مواقع فراہم کرتا ہے۔ یہ بچے خود کفیل ہونے تک ایس او ایس کی نگہداشت میں رہتے ہیں۔ ایس او ایس چلڈرنز ولیج ایسے بچوں کے لئے محبت اور دیکھ بھال کا ماحول پیدا کر کے انہیں ایک خاندان کا احساس فراہم کرتا ہے۔

''ہم مصالحہ'' نے اس سال عید کا دوسرا دن ایس او ایس چلڈرنز ولیج میں گزارنے کا فیصلہ کیا۔ عید کے دوسرے دن کی صبح مصالحہ کی ٹیم اپنے شفیس زبیدہ طارق' زارنک سدھوا اور میزبان عبیل جاوید کے ہمراہ ایس او ایس چلڈرنز ولیج پہنچی جہاں بچوں نے ان کا پُرجوش استقبال کیا۔ اس موقع پر مصالحہ کی ٹیم نے بچوں کو مصالحہ کی جانب سے تحائف پیش کئے۔ مصالحہ کے شیفس بچوں کے دلچسپ سوالوں کے مزے دار جواب دیئے۔

اس موقع پر بچوں کی ہردل عزیز زبیدہ آپا نے بچوں کے لئے مزیدار پکوان بھی تیار کئے۔ بچوں نے پکوان کی تیاری میں اُن کا بھرپور ساتھ دیا۔

بچوں کے ہمراہ ایک مزے دار اور یادگار دن گزارنے کے بعد مصالحہ کے شیفس نے واپسی کی راہ لی۔ ■

گھر چمکائیں کھانے کی چیزوں سے

کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں

ویسے تو ہم ٹماٹو کیچپ چیزوں کے ساتھ کھانے کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہم ٹماٹو کیچپ سے تانبے کی اشیاء چمکا بھی سکتے ہیں؟ یہ بات سننے میں عجیب ضرور لگے گی لیکن یہ حقیقت ہے کہ صرف ٹماٹو کیچپ ہی نہیں بلکہ کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں۔

کیلے کے چھلکے چاندی کو پالش کرنے کے لئے بہترین

کیلے صحت کے لئے بہترین ہیں تو اس کے چھلکے بھی بہت کام کے ہیں، انہیں ضائع نہ کریں۔ اگر آپ کے چاندی کے برتنوں پر کسی وجہ سے زنگ لگ رہا ہے تو کیلے کے چھلکوں کو ان برتنوں کے زنگ زدہ حصوں پر رگڑیں۔ چند ہی منٹوں میں برتن کی چمک دمک آپ کو حیران کردے گی۔

کھیرے کے چھلکے سے نشانات مٹائیں

کھیرے کے چھلکے صفائی کے لئے انتہائی بہترین چیز ہیں۔ اس کے چھلکوں کے ذریعے میز کی اوپری سطح اور دیواروں پر لگے داغوں کو صاف کیا جاسکتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ اگر آپ باتھ روم میں لگے شیشے کو دھندلاہٹ سے بچانا چاہتے ہیں تو بس اُن پر کھیرے کے چھلکے رگڑ دیں اور پھر کمال دیکھیں۔

اپنے تانبے کے برتنوں کو کیچپ سے چمکائیں

تانبے کے برتنوں کو چمکانے کے لئے کپڑے میں ٹماٹو کیچپ لگالیں۔ تانبے کے برتنوں کو اس کپڑے میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ ٹماٹو کیچپ میں موجود تیزابیت تانبے میں لگے زنگ کو صاف کر کے انہیں بالکل نیا جیسا بنادے گی۔

سیخوں کی صفائی کے لئے پیاز سے بہترین

جو لوگ گھر میں باربی کیو بناتے ہیں اُن کے لئے سیخوں یا سلاخوں والی انگیٹھی کی صفائی بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلے کا ایک انتہائی آسان حل موجود ہے۔ انگیٹھی کو گرم کریں اور پھر ایک بڑے سے کانٹے میں پیاز کو پھنسا کر اس سے سلاخوں کی صفائی کریں۔

اخروٹ سے لکڑی کے فرنیچر کی خراشیں دور کریں

اخروٹ کی گری کھانے میں تو مزے دار ہوتی ہی ہے لیکن اس کا ایک اور دلچسپ استعمال یہ ہے کہ اسے لکڑی کے فرنیچر کی خراشوں پر رگڑیں، پھر خراشوں کے اوپر 5 منٹ تک اپنی اُنگلی پھیریں تاکہ اخروٹ سے نکلنے والا تیل اس میں داخل ہوسکے، آخر میں ایک نرم کپڑے کو اس جگہ کو رگڑیں، انتہائی حیرت انگیز طور پر لکڑی کا وہ حصہ خراش سے بالکل پاک ہوجائے گا۔ ■

اُٹھائیں فائدہ پپیتے سے

صحت مند اجزاء سے بھرپور پپیتا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے

پپیتے کو فارسی میں پپیتا اور انگریزی میں پپایا (papaya) کہتے ہیں۔ یہ پاکستان اور ہندوستان سمیت دیگر گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ تاریخ کے آغاز سے ہی گرم ممالک کے لوگ پپیتے سے واقفیت رکھتے ہیں۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے قبل اور بعد تک جنگلی حسینائیں اپنی جلد کو نرم بنانے' جھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھنے کے لئے پپیتے کا گودا استعمال کیا کرتی تھیں۔

تحقیقی ماہرین کا کہنا ہے کہ پپیتے کے مسلسل استعمال سے دل کے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ پپیتے کے بیج گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ پپیتے کے استعمال سے ذیابیطس کو قابو کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پپیتا سرطان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ پپیتے میں موجود مانع تکسید اجزاء سرطان پیدا کرنے والے خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ حیاتین ج اور ہ (سی' ای) اور بیٹا کیروٹین مانع تکسید ہیں جو نہ صرف ہر قسم کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں بلکہ جسم سے سوزش اور سُوجن کو کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

پپیتے میں موجود پاپین (papain) نامی خامرہ (enzyme) غذا کو ہضم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاپین غذا میں شامل لحمیات کو حل کرکے اسے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

معالجین کا ماننا ہے کہ پپیتا وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ پپیتے میں چونکہ غذا کو عمدہ طریقے سے ہضم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے' اسی وجہ سے جب غذائیت سے بھرپور چیزیں با آسانی ہضم ہونے لگتی ہیں تو جسم سے بڑھاپے کی علامات بھی ختم ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ پپیتا آنتوں کو صاف رکھتا ہے' پپیتے کا رس پینے سے بڑی آنت صاف رہتی ہے۔ پپیتے میں موجود ریشہ آنت کے زہریلے سرطانی عناصر کے خلاف مزاحمت کرکے انہیں ختم کردیتا ہے۔ حقیقت میں یہ زہریلے سرطانی عناصر کو بڑی آنت سے بہا کر نکال دیتا ہے اور مانع تکسید ہونے کی بنا پر زہریلے اثرات کا خاتمہ بھی کردیتا ہے۔

پپیتے کے مانع تکسید اجزاء کولیسٹرول کو کم کرتے ہیں۔ جب کولیسٹرول آکسیجن کے ساتھ مل جاتا ہے تو ردعمل کے طور پر شریانوں میں خون کے گچھے بننے لگتے ہیں' جن کی وجہ سے حملہ قلب اور فالج ہوجاتا ہے۔ پپیتے میں موجود ریشہ کولیسٹرول کم کرکے ان امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

صحت مند اجزاء سے بھرپور پپیتا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے' اس کا استعمال جلد کو صحت مند' چمکدار اور نرم و ملائم بناتا ہے۔ پپیتے کو ٹکڑوں کو جسم کے جلے ہوئے حصوں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہوجاتے ہیں۔ اس سے مہاسوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ پپیتا کھانے اور جلد پر لگانے سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔ یہ جسم کو پانی کی کمی کے خطرے سے بھی بچاتا ہے۔ ■

موٹے بچوں کا مستقبل خطرے میں

بچوں کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ انہیں پسند کرنا شروع کر دیں گے

بچوں کے حوالے سے ماؤں کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ اُن کی خوراک کا ہوتا ہے۔ بچوں کو اُن کے پسندیدہ کھانے کھلا کر موٹا کرنے کی خواہش مند مائیں' اُن کے چھوڑے ہوئے کھانے کھا' کھا کر خود اپنا وزن بڑھا لیتی ہیں۔ بچے تو بچے ہیں' وہ اس وقت تک کھانا کھا کر نہیں دیتے جب تک انہیں اپنی مرضی کا کھانا نہ مل جائے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کے چکر میں مائیں انہیں جنک فوڈ اور دیگر ایسے کھانے بھی پیش کر دیتی ہیں جو ان کی صحت کے لئے مفید نہیں اور انہیں موٹاپے کی جانب مائل کر دیتے ہیں۔ پورا کھانا کھلانے کی خواہش میں مائیں بچوں کو بہت زیادہ اور وقتاً فوقتاً کھانا کھلانا معمول بنا لیتی ہیں' ایسے بچے بہت زیادہ موٹاپے کی جانب مائل ہو جاتے ہیں جو یقیناً ان کے لئے بہتر نہیں ہے۔ کھانے پینے کے معمولات میں اضافہ بچوں کو نہ صرف موٹاپے کی طرف مائل کرتا ہے بلکہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اکثر اوقات شدید بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

بچوں میں بڑھتے موٹاپے کو عالمی ادارہ صحت نے ایک سنگین مسئلہ قرار دیتے ہوئے خبردار کیا ہے کہ اگر بچوں کے بڑھتے موٹاپے کو روکنے کے لئے کوئی بھرپور اور مربوط منصوبہ بندی نہیں کی گئی تو یہ مسئلہ سنگین صورتِ حال اختیار کر سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دنیا بھر میں فربہ بچوں کی تعداد 1990ء میں 3 کروڑ 10 لاکھ تھی' اگر موجودہ صورت حال جاری رہی تو 2050ء تک دنیا بھر میں فربہ بچوں کی تعداد 7 کروڑ تک پہنچ جائے گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں بڑھتے موٹاپے کو رُوکنے کے لئے مناسب حکمت عملی اختیار کرنا ہوگی۔

بچوں میں موٹاپے کی شرح رُوکنے کے لئے ضروری ہے کہ بچوں کو زیادہ نہیں بلکہ صحت بخش کھانے کھلائے جائیں اور اُن کی غذا پر شروع ہی سے اثر انداز ہونے کی کوشش کی جائے' مثلاً یہ کہ ایک سال کی عمر سے بچے کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ اُن چیزوں کو پسند کرنا شروع کر دے گا اور پھر یہ سلسلہ تا زندگی جاری رہے گا۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ بچوں کو وہی کھلائیں جو خود کھا رہے ہوں۔

بعض ماہرین کہتے ہیں کہ پہلے ایک سال کے دوران بچے کے وزن کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ایک شیر خوار فربہ اور صحت مند بچے اور ایک ذرا بڑی عمر کے فربہ بچے یا موٹے نوجوان میں بڑا فرق ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی جان لینا چاہئے کہ عمر کے پہلے 2 سال کے دوران بچے کے دماغ کی جو نشوونما ہوتی ہے اس کے لئے اسے غذا میں چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر کس عمر میں بچے کے موٹاپے کی فکر کی جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر 4 سال کی عمر میں بھی بچے میں موٹاپا موجود رہے تو پھر والدین کو اس کے علاج کے بارے میں سوچنا چاہئے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ بچے کے وزن کو زیادہ یا بچے کو موٹا کب کہا جائے گا۔ ماہرین کے مطابق اس کے لئے بچے کے قد اور وزن کو اس پیمانے پر جانچا جائے جو ماہرین نے قد اور وزن کی مناسبت کو پیش رکھتے ہوئے تیار کیا ہے۔ اگر بچے کا وزن اس کے قد کی مناسبت سے دُرست نہیں یعنی زیادہ ہے' تو بہتر ہوگا کہ معالج سے رجوع کیا جائے۔

بچے کی غذا کے بارے میں والدین کی سوچ مثبت ہونی چاہئے۔ نہ بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں ان کی پسندیدہ غذا خوب کھلائیں اور نہ ہی اُن سے ناراض ہو کر انہیں اُن کی پسندیدہ غذا سے محروم کریں۔ موٹاپے کے خوف سے اگر بچوں کو کم چکنائی والی غذا دی جائے تو اس طرح بچوں کی نشوونما خطرے میں پڑ جائے گی' اس لئے اُن کے لئے متوازن خوراک کا انتخاب کیا جانا ضروری ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق بچپن میں موٹاپے کی ایک اہم وجہ بچوں کا ورزش نہ کرنا اور بھاگ دوڑ سے کترانا بھی ہوتا ہے۔ انہیں اس جانب مائل کیا جانا چاہئے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اکثر موٹے بچے نہ صرف بدمزاج ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں' لہٰذا والدین کو چاہئے کہ بچے کے مسائل کے بارے میں اُن سے گفتگو کرتے رہیں تا کہ اُن میں یہ احساس پیدا ہو کہ ان کے مسائل کو سمجھنے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ ■

DAWN Foods
Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day
Chicken Nuggets
Chicken Burger Patties
Chicken Samosa
Delightful Smiles
www.dawnfrozenfoods.com

قدرتی اجزاء سے پائیں کیل مہاسوں سے پاک جلد

غدود کے اخراج میں تبدیلی' غیر معیاری میک اپ' تیز مرچ مصالحے' چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال کیل مہاسوں کا باعث ہوتا ہے

ایکنی یا جلد پر پیدا ہونے والے دانے عام جلدی مسئلہ ہے۔ اس سے نہ صرف خوبصورتی متاثر ہوتی ہے بلکہ چہرہ بدنما' داغ دار اور بے رونق دکھائی دیتا ہے۔ عام طور پر کم عمر لڑکے اور لڑکیاں اس مسئلے کا شکار نظر آتے ہیں۔ ایکنی کی اہم وجوہات میں غدود کے اخراج میں تبدیلی' جلد کے چکنائی پیدا کرنے والے غدود کا متحرک ہو جانا' جلد کے دیکھ بھال نہ کرنا' غیر معیاری میک اپ کا کثرت سے استعمال اور کھانے پینے میں بے احتیاطی' تیز مصالحے دار' چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال بھی شامل ہے۔ جلد کو بے داغ اور صاف ستھرا بنانے کے لئے قدرتی اشیاء سے بنے ہوئے ماسک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

شہد اور سیب کا ماسک

ایک سیب کو کدوکش کر کے 2 کھانے کے چمچے شہد ملا لیں۔ اسے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں' پھر چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک خشک نہیں ہوگا' لہٰذا اسے زیادہ دیر تک چہرے پر لگائے رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جو اور تلسی کا ماسک

2 کھانے کے چمچے تلسی کے پتوں کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھیں۔ جب پانی تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چھان لیں۔ اسے 3 کھانے کے چمچے جو کے آٹے میں ملا لیں۔ اس آمیزے کو 20 منٹ تک چہرے پر لگا کر رکھیں' پھر منہ دھولیں۔

ناریل اور گلیسرین کا ماسک

ایک چائے کا چمچہ تل کو 5 پودینے کے پتوں کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچہ پسا ہوا ناریل' 2 کھانے کے چمچے گلیسرین اور ½ چائے کا چمچہ لونگ کا تیل ملا لیں۔ اسے 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں اور صاف پانی سے دھولیں۔

انڈے کی سفیدی اور لیموں کا ماسک

ایک انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس ملائیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں' سوکھ جائے تو چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک نہ صرف دانوں کی وجہ سے ہونے والی جلن دُور کرتا ہے بلکہ دانوں کے خلاف مزاحمت بھی کرتا ہے۔

میٹھے سوڈے کا ماسک

منہ دھونے کے بعد ہاتھ میں چٹکی بھر سوڈا لیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہو جائے تو پانی سے منہ دھولیں۔ یہ چہرے سے تمام گرد و غبار اور اضافی چکنائی کو ہٹا دیتا ہے۔ اسے دن میں کئی مرتبہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دہی اور شہد کا ماسک

ایک کھانے کے چمچے شہد کو ہلکا سا گرم کر لیں' اس میں ہم وزن دہی پھینٹ کر زیادہ ایکنی والے حصوں پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھوئیں۔ یہ ماسک جلد کو خشک نہیں کرتا اور تمام اقسام کی جلد کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

لہسن کا ماسک

لہسن کے 8 جووں کو چھیل کر کچلیں اور تھوڑا سا شہد شامل کر لیں تا کہ لہسن کی بو ختم ہو جائے۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھولیں' پھر روئی کو سرکے میں ہلکا سا بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ لہسن ایکنی کے لئے بے حد مفید ہے کیونکہ یہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے۔ ■

باقی آئندہ

آڑو کھائیں اور صحت پائیں

آڑو ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے

رسیلا' میٹھا اور مہک سے لبریز آڑو مختلف ذائقوں کے ساتھ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس پھل کا آبائی وطن چین ہے۔ اسے میٹھوں' سلاد' جیم اور جیلی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آڑو کو بنیادی طور پر ذائقے کی اضافی خوراک کے طور پر مانا جاتا ہے' یعنی یہ ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے۔ آڑو موسم گرما میں کثرت سے پیدا ہونے والا خشک و سرد تاثیر کا حامل پھل ہے۔ یہ آنکھوں کو مخصوص غذائی اجزاء فراہم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مضبوط آنکھوں کے لئے ماہرین نے آڑو کی افادیت کو بھی تسلیم کیا ہے۔ آڑو بیٹا کیروٹین کے مجموعے کے ساتھ جسم کے تمام حصوں میں خون کی گردش کو بڑھانے کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

آڑو جسم میں موجود زہریلے مادوں کے خاتمے کے لئے بہترین پھل ہے۔ اس میں موجود غذائی ریشے اور پوٹاشیم گردوں کو بہتر کرتے ہیں۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ آڑو کے غذائی اجزاء السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ یہ گردوں کی صفائی کے لئے بھی اہمیت کا حامل ہے۔

آڑو میں حیاتین اے' سی' ای' فولاد' جست' میگنیشیم اور کیلشیم کا خزانہ پایا جاتا ہے۔ آڑو معدے کی تیزابیت کو دُور کر کے نیا خون پیدا کرتا ہے' گرمی کی شدت سے ہونے والی جلدی سوزش سے نجات دلاتا ہے' قبض ختم کرنے' کمزور نظام ہضم درست اور سانس کو ترتیب میں لانے کا اہم سبب ہے۔ یہ دوران خون کو توازن میں رکھتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ آڑو میں موجود ریشے کی کثرت اور حیاتین اے انسان کو سرطان جیسے مہلک مرض سے بچاتے ہیں۔ اس پھل میں حیاتین سی کی موجودگی دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے' یہ کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ آڑو معدے اور جگر کے لئے طاقت بخش ہے۔ اگر جسم میں خون کی کمی ہے تو نہار منہ خوب پکا ہوا ایک آڑو کھائیں اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد ایک گلاس پانی پی لیں' تاہم کمزور ہاضمے والوں کے لئے آڑو چھلکے سمیت کھانا نقصان دہ ہے۔

آڑو جلد کی حفاظت کرتا ہے اور اُن وجوہات کو رُوکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور جھُریوں کے خاتمہ کے لئے بیرونی طور پر خوبصورتی کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ آڑو کے رس کا استعمال جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

وزن میں کمی کے خواہشمندوں کو چاہئے کہ روزانہ کھانے کی منصوبہ بندی میں آڑو کو شامل کر لیں۔ ایک آڑو میں 86 حرارے ہوتے ہیں' جب کہ اس میں چربی بھی نہیں ہوتی' اسی وجہ سے اسے ڈائٹ پلان میں شامل کرنے کے لئے بہترین پھل سمجھا جاتا ہے۔ ■

HUM
NETWORK

www.hum.tv

/humtvpakistan

/humnetwork

مصالحہ ٹپس

☆ جینز کے ملبوسات دھوتے وقت ایک بالٹی پانی میں 4 کھانے کے چمچے سرکہ ڈال دیں تو ان کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔

☆ بلینڈر سے لہسن اور پیاز کی بدبُو ختم کرنے کے لئے پانی اور ایک کھانے کا چمچہ سرکہ ڈال کر 2 منٹ کے لئے بلینڈر چلائیں پھر پانی پھینک کر بلینڈر کو دھولیں' بدبُو ختم ہو جائے گی۔

☆ بکری کا دودھ بخار کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اگر تیز بخار ہو تو بکری کا دودھ ہاتھ' پیروں اور سر پر ملیں۔ اس عمل سے بخار فوری طور پر اُتر جائے گا۔

☆ مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے کے لئے ایک چائے کے چمچے شہد کو ½ گلاس سفید سرکے میں ملا کر کلّیاں کریں۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں تو سیاہ زیرے کو ہلکی آنچ پر اِس حد تک پکائیں کہ وہ جل کر بھُر بھُرا ہو جائے' پھر اس میں زیتون کا تیل ملا کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو بالوں میں لگا کر خوب اچھی طرح سے مالش کریں اور 20 منٹ کے بعد بال دھولیں۔ یہ نسخہ گنج پن کے لئے بے مثال تصور کیا جاتا ہے اور اِس کے مسلسل استعمال سے نئے بال بھی نکل آتے ہیں۔

☆ دہی ایک حیرت انگیز کلنزر ہے جو چہرے اور سر کی جلد کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ دہی کو کچھ دیر کے لئے چہرے پر لگائیں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ چند بار کے استعمال سے چہرہ صاف اور شاداب ہو جائے گا۔

☆ آلو یا انڈے اُبالنے کے لئے المونیم کے بجائے اسٹیل کے برتن استعمال کریں۔ المونیم کے برتن انڈے اور آلو اُبالنے سے کالے پڑ جاتے ہیں۔

☆ دودھ جل جائے تو اُس کی بدبُو کو مکمل طور پر ختم نہیں کیا جا سکتا' البتہ ایک کلو دودھ میں ایک چائے کا چمچہ کارن فلور ملانے سے دودھ میں جلنے کی بدبُو کسی حد تک کم ہو جاتی ہے۔

☆ اگر سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں سارا گرم مصالحہ نہ ڈالیں (صرف دار چینی' بڑی الائچی' سفید زیرہ اور ایک عدد لونگ) پیس کر ڈالیں اور مناسب حد تک گھی نتھار لیں۔ سالن سے خوشبو بھی بہت آئے گی اور نمک مرچ بھی مناسب ہو جائے گی۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں' خشک اور بے رونق ہوں تو 2 کھانے کے چمچے سمندری نمک ایک لیٹر اُبلتے ہوئے پانی میں ملا دیں' پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد بال شیمپو کر لیں۔

ٹماٹروں کا رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنے کے لئے

ٹماٹروں کو گھی یا تیل میں جب بُھونا جاتا ہے تو وہ اپنی رنگت اور ذائقہ کھو بیٹھتے ہیں۔ اگر آپ ٹماٹروں کا اصل رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو انہیں چکنائی میں بُھونیں۔

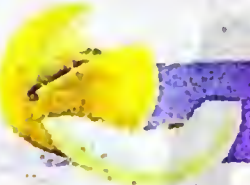
برتنوں کو چمکانے کے لئے

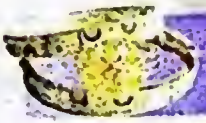
اگر آپ کے برتنوں پر بدنما داغ پڑ گئے ہوں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ تھوڑی سی املی کو پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ اچھی طرح سے بھیگ جائے تو ہاتھوں سے مسل کر گودا نکالیں اور بیج پھینک دیں۔ اس سے برتنوں کو دھوئیں، برتن جگمگا اُٹھیں گے۔

چکنائی کے دھبے مٹانے کے لئے

کپڑوں پر لگے ہوئے چکنائی کے دھبے مٹانا نہایت مشکل ہوتا ہے۔ کپڑوں پر تیل یا گریس کے داغ لگتے ہی ان پر کارن فلور یا پھر ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں۔ اس کے بعد داغ کے مقام پر جاذب کاغذ رکھیں اور ہلکی استری پھیریں تو چکنائی کاغذ پر منتقل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد کپڑے کو روزمرہ طریقے سے دھولیں۔

سبزیاں تازہ رکھنے کے لئے

سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں 2 کھانے کا چمچ سفید سرکہ ملائیں اور اسے سبزیوں پر چھڑک دیں۔

گوشت جلدی گلانے کے لئے

خربوزے کے چھلکے سکھائیں اور اسے پیس کر رکھ لیں۔ جب گوشت جلدی گلانا مقصود ہو تو اس میں سے 3 سے 4 چٹکی ڈالیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔

سونے کے زیورات چمکانے کے لئے

سونے اور چاندی کے زیورات کو چمکانے کے لئے ایک پیالی نیم گرم پانی میں ½ پیالی امونیا ڈالیں، 10 منٹ کے لئے اپنے زیورات اس میں بھگوئیں، پھر کسی نرم برش سے صاف کریں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ زیورات کو تولئے پر پھیلا کر خشک کریں۔

English	Roman Urdu	Urdu
Ribbed gourd	Turai	تُرئی
Sunflower seeds	Suraj mukhi kay beej	سورج مکھی کے بیج
Custard apple	Shareefa	شریفہ
Dill	Soya	سویا
Celery	Kharasani	خراسانی
Colocasia	Arvi	اروی
Mud apples	Cheeku	چیکو
Jack-fruit	Katthal	کٹھل

MASALA
TV FOOD MAG

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ''

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف **1500** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام

نام ______

پتہ ______

______

شہر ______

ملک ______

فون نمبر (دفتر / رہائش) ______

ای میل ______

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ______

______

از راہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے:

1 ☐ بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ______

2 ☐ چیک/ڈرافٹ ______

3 ☐ پے آرڈر ______

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 00140290024 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی، پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

Lighter Skin
Brighter You

Golden Pearl Cosmetics-Pakistan
www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk